WERZIŞ

SERETAYÎ

3

2019/2020

AMADEKAR

Ev pirtûk ji aliyê Komîteya Werzişê ve hatiye amadekirin.

LÊVEGER

- **Komîteya Şopandinê**
- **Komîteya Fotoşopê**
- **Komîteya Redekteyê**

Ev pirtûk ji aliyê Saziya Minhacan ve, wek pirtûka wanedayînê, ji bo dibistanan hatiye pejirandin.

NAVEROK

PÊŞEK 7
BEŞA YEKEM 15
RAHÊNANÊN TEVGERÎ 16
RAHÊNANÊN RITMÎ 20
ZAGONA LÎSTIKAN 24
TEVGERÊN BISÛD 25
RAHÊNANÊN BEJINZIRAVIYÊ 28
BEŞA DUYEM 31
RAHÊNANÊN TEVGERÎ 32
RAHÊNANÊN RITMÎ 36
ZAGONA LÎSTIKAN 40
TEVGERÊN BISÛD 42
RAHÊNANÊN BEJINZIRAVIYÊ 45
BEŞA SÊYEM 49
RAHÊNANÊN TEVGERÎ 50
RAHÊNANÊN RITMÎ 55
ZAGONÊN LÎSTIKAN 59
TEVGERÊN BISÛD 61
RAHÊNANÊN BEJINZIRAVIYÊ 65
BEŞA ÇAREM 69

RAHÊNANÊN TEVGERÎ..70
RAHÊNANÊN RITMÎ..75
ZAGONA LÎSTIKAN 79
LÎSTIKA GOGA FIROK...79
TEVGERÊN BISÛD...81
RAHÊNANÊN BEJINZIRAVIYÊ 85
BEŞA PÊNCEM 89
RAHÊNANÊN TEVGERÎ..90
RAHÊNANÊN RITMÎ..95
ZAGONÊN LÎSTIKAN 99
LÎSTIKA GOGA DESTAN 99
TEVGERÊN BISÛD..101
RAHÊNANÊN BEJINZIRAVIYÊ 105
BELAVKIRINA WANEYAN LI SER SALA XWENDINÊ 108

PÊŞEK

RAHÊNANÊN TEVGERÎ

1- Germkirin li qada dibistanê:

Pêwîst e xwendekar ji polê bi awayekî rêxistinkirî û saxlem li qada dibistanê bên daxistin. Bi awayekî guncaw û li gorî rêbaza germkirinê bên belavkirin. Di vê pêvajoyê de germkirin bi sê cûreyan pêk tê, ew jî ev in: germkirina **bilîstik**, germkirina **li ser amûran**, germkirina **kilasîkî**. Armanca germkirinê amadekirina xwendekar ji aliyê laş û derûniyê ve bi rêya gihandina hemû pergalên laşê wî yên lebatî, jiyangîr û tevgerî ji bo rewşa guncaw û kêmkirina egerên derbxwarinê di dema pêkanîna pêngavên waneyê de.

2- Rahênan:

Li qada dibistanê pêk tê. Piştî ku armancên germkirinê tên bidestxistin, xwendekar bi teşeyeke guncaw ji bo pêkanîna rahênanan tên belavkirin. Armanca rahênanan amadekirina laş bi awayekî saxlem û avakirina gewdeyekî şeng e. Pêwîst e rahênan bi temenên xwendekaran re guncaw bin.

- **Cûreyên rahênanan:**

a. Rahênanên tevgerî: Xwendekar bi rêya lasakirina tevgerên mamoste yên ku tên hejmartin, rahênanan bi awayekî rast pêk tîne.

Pêkanîna rahênanê carekê ji bo her du aliyên laş, çar hejmaran dixwe; her aliyek du hejmaran dixwe. Rahênan heşt caran pêk tên, ji ber ku ew hejmar ji bo pêkanîna rahênanan guncaw e. Rahênan hemû beşên laş di nava xwe de digire, weke: pê, çok, noq, dest û stû. Jixwe rahênanên ji bo bihêzkirin û hevsengiyê jî hene.

b. Rahênanên ritmî:

Rahênanên ritmî li ser ritmên mûzîkê û ji tevgerê pêk tên. Xwendekar tevgerên ku mamoste nîşan dike, bi berdewamî pêk tîne. Rahênan hêsan in û xwediyên tevgerên herikbar in. Hemû beşên laş di nava xwe de digire (pê, çok, noq, dest û stû).

3- Lîstik û pêşbirk:

Di pêkanîna gavên lîstik û pêşbirkan de, xwendekar bi awayekî guncaw tên belavkirin.

Armanca lîstik û pêşbirkan ew e ku kêfxweşiyê di dilê xwendekaran de biçîne, her wiha berjengên xwegirtina laş qezenc bike û bicihanîna tevgerê, bi rêya pêkanîna gavên lîstik û pêşbirkan, bi pêş bixe.

4- Rahênanên aramkirinê:

Ev rahênan tevgerên mîna meş, kilkirin û tevgerên nerm bi bêhindanên dirêj re digire nava xwe. Armanca van tevgeran, çandina aramiyê di laş de û gihaştina wî laşî ji bo rewşa xwezayî ye.

5- Çalakiyên bidawîkirina waneyê:

Çalakiyeke serbest e ku di dawiya waneyê de xwendekar pê radibin. Armanc jê ew e ku hezkirina wan ji werzişê re diyar bike û amadekirinê li cem wan zêde bike, heta ku bi awayekî birêkûpêk werzişê bikin.

Bejinziravî

1- Di waneya bejinziraviyê de germkirin:

Di waneyê de germkirin xwedî taybetiyeke mezin e, ji ber ku pêwîst e di germkirinê de pergalên laşê xwendekar ên jiyangîr û lebatî baş werin amadekirin û pergalên tevgerê jî yên mîna masûlke û gihikan, baş werin germkirin; ew jî bi armanca ku nermbûna wan zêde bibe.

2- Rahênanên vezilandinê:

Rahênanên vezilandin û dirêjkirinê ne ku hemû reh û pêgirekên gihikên bingehîn ên di laş de digire nava xwe. Armanc ji van rahênanan dirêjkirin û nermkirina reh û pêgerekan û zêdekirina karîna laşê xwendekar e, da ku rahênanên bejinziraviyê pêk bîne.

3- Rahênanên waneya bejinziraviyê:

Rahênanên bejinziraviyê di hundirê poleke raxistî de pêk tên. Armanca wan jî ew e ku nermbûnê di pergalên tevgerî yên laşên xwendekaran de bi pêş bixin û zêde bikin û wan xurt bikin, tevlî vê yekê jî xwendekar berjengên şengbûn û xwegirtinê qezenc dike. Ev yek jî bandoreke erênî li derûniya wî dike.

4- Çalakiyên bidawîkirina waneyê:

Çalakiyeke serbest e ku xwendekar di dawiya waneyê de pê radibin. Bi armanca ku hezkirina wan ji werzişê re diyar bike û amadekirinê li cem wan zêde bike, heta ku bi awayekî birêkûpêk werzişê bikin.

Sinc û Sûdên Werzişê

1- Germkirina laş di hundirê polê de:

Ev cûreya germkirinê di werzê zivistanê yê sar de, dema ku em nikaribin derkevin qada dibistanê, pêk tê. Di hundirê polê de û li pêşiya waneyê cih digire. Ev cûre, tevgerên hêsan û bilez ên ji bo beşên laş (pê, çok, noq, dest û stû) digire nava xwe. Armanc jî ew e ku laşê xwendekaran çalak bike û derûniya wan ji bo gavên waneyê amade bike.

2- Sûdên werzişê ji laş re:

Ev beş sûdên pêkanîna werzişê ji pergalên laş re digire nava xwe û amadekirinê li cem xwendekaran ava dike, ew jî ji bo hezkirin û pêkanîna werzişê di jiyana xwe de.

3- Tîmarên baş ji bo laşên me:

Ev beş tîmarên herî bisûd ên ku alîkariyê didin pergalên laşê me, digire nava xwe, ji bo ku bi saxlemî bi pêş bikevin. Armanc jê, nasîna xwendekar ji sûdên xwarina wî ye.

4- Tevger û sincên werzişvan:

Ev beş tevger û berjengên guncaw digire nava xwe ku pêwîs e xwendekar wan derbasî jiyana xwe ya civakî bike û di dema pêkanîna werzişê de, bi hevalên xwe re bi kar bîne.

5- Lîstikên hundirê polê:

Ev beş lîstika ku di hundirê polê de were lîstin digire nava xwe, ew jî bi armanca çandina kêf û şadiyê di dilê xwendekaran de û pêşxistina hêza mejî û hestiyariyê li cem wan.

BEŞA YEKEM

WANE 1
Rahênanên Tevgerî

WANE 2
Rahênanên Ritmî

WANE 3
Zagonên Lîstikan

WANE 4
Tevgerên Bisûd

WANE 5
Rahênanên Bejinziraviyê

WANE 1

RAHÊNANÊN TEVGERÎ

1- Germkirina bi rêya lîstikê: 10 xulek

Armanca germkirina bi lîstikê pêşxistina çalakbûna laş e, ew jî bi rêya pêkanîna tevgerên cûda yên lîstikê ku laş û derûniya xwendekar ji bo pêkanîna rahênanên tevgerî, amade dikin.

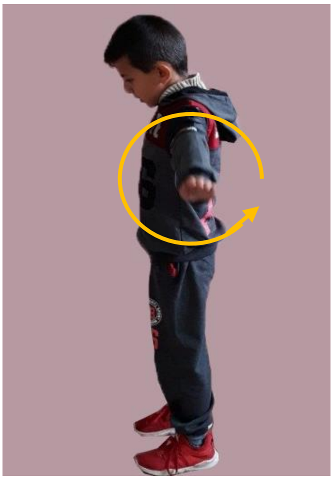
- **Lîstika paqijiyê:**

Şîrove: Xwendekar li ser du komên wekhev tên belavkirin. Cihekî sînorkirî ji her komekê re tê nîşankirin. Hin tiştên ku qaşo gemar in, li cihê her komekê tên belavkirin. Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Her komek hewl dide ku cihê xwe paqij bike.

2- Rahênanên tevgerî: 15 xulek

Em mîna rahênanên di wêneyan de çêkin.

1- Rahênana gerandina destan.



Rewşa bingehîn | Pêkanîna rahênanê

2- Rahênana guhertina tewandina gewde bi kêlekê ve.

Rewşa bingehîn | Pêkanîna rahênanê

3- Rahênana çindkirina di cih de.

Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

4- Rahênana tewandina çokê.

Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

3- Pêşbirk: 15 xulek

Pêşbirka kurmikê:

Şîrove: Xwendekar li ser du rêzên rastênhev tên belavkirin. Xwendekarên her rêzekê pişta hevalên xwe digrin, ji bo ku rêzeke hevgirtî were çêkirin. Lîstik bi rûniştina qelevîskan dest pê dike. Her rêzek bi çindkirinên ber bi pêş ve hewl dide ku xwe bighîne xêza dawî.

4- Rahênanên bêhinvedanê: 5 xulek

Hêlankirina tîk.

WANE 2

RAHÊNANÊN RITMÎ

1- Germkirin bi rêya amûran: 5 xulek

Ka em berî rahênanan, laşê xwe bi alîkariya mamoste li ser amûran amade û germ bikin.

Amûr:

1- Bazinên mezin: Xweçindkirina di nav wan de û piştre derbaskirina wan li ser laş.

2- Kovik: Destlêdana kovikan û bezîna ber bi kêlekê ve.

3- Werîsê li ser zemînê: Bezîna li kêleka werîs û gerandina destan bi pêş ve.

4- Bendên nizim û bilind: Xweçindkirina di ser bendên nizim re û xwederbaskirina di bin bendên bilind re.

2- Rahênan: 20 xulek

Ka em rahênanên ritmî bi awayê durêzî û bi tevgereke berdewam, bi mamoste re pêk bînin. Rahênan hemû beşên laş digire nava xwe (stû, dest, noq, ling).

Têbînî: Rahênan li ser ritmên mûzîkê pêk tên.

3- Lîstik: 15 xulek

Lîstika çindkirina ber bi çep û rastê ve di hundirê bazinan de.

Şîrove: Bazin li ser zemînê tên danîn an jî bi awayekî girover tên wênekirin, her xwendekarek di nava bazinekî de radiweste.

Lîstik bi nîşankirina mamoste ji aliyê çindkirinê re dest pê dike **(rast, çep)** xwendekar jî xwe çindî bazinê wî aliyî dikin; di nava lîstinê de alî tên guhertin.

4- Rahênanên aramkirinê: 5 xulek

Tevgera vebûna kulîlkê bi bêhinkişandinên dirêj.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

WANE 3

ZAGONÊN LÎSTIKAN

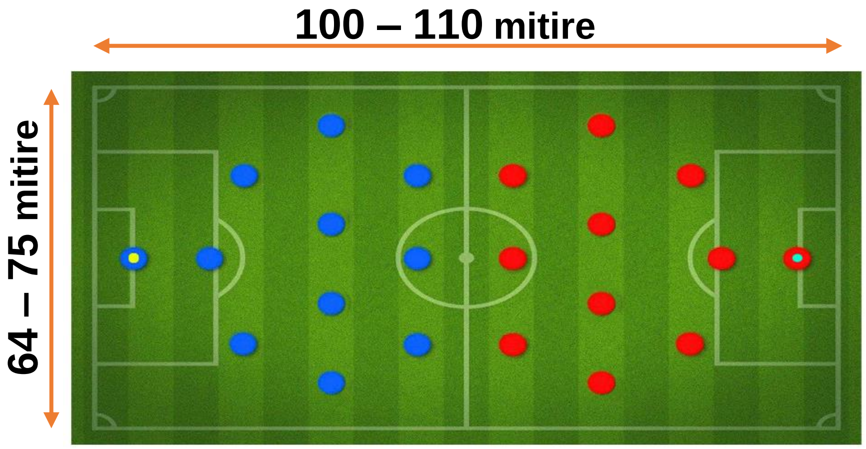
Lîstika goga pêyan:

Nasnameya lîstikê: **45 xulek**

Ev lîstik komî ye û di navbera du tîmên ku bi heman hejmarê ne, tê lîstin. Her tîmek golekî wan heye. Gog bi lingan tê lîstin, ji bilî golar ku ew tenê dikare bi destên xwe jî gogê bigire.

- **Dirêjahiya lîstikgehê:** 100 – 110 m ye.
- **Pehinbûna lîstikgehê:** 64 – 75 m ye.
- **Hejmara lîstikvanan:** Tev golar 11 lîstikvan in.

Lîstik ji du dasan pêk tê û her dasek 45 xulek e. Di navbera her du dasan de 15 xulekên bêhinvedanê hene. Tîma ku gogê ji tîma din bêhtir derbasî golê bike, ew tîm bi ser dikeve.



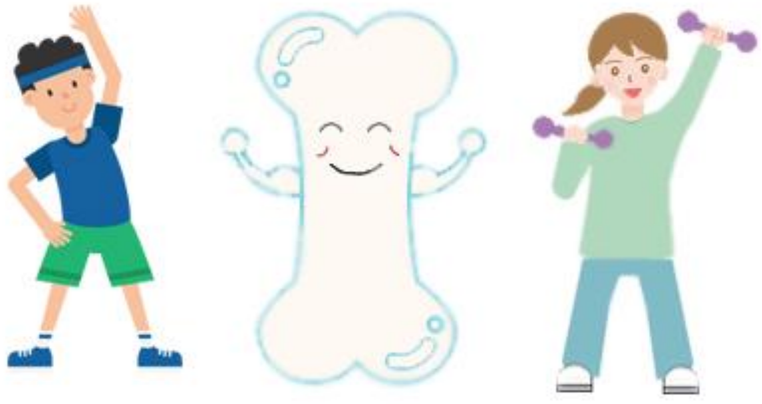
WANE 4

TEVGERÊN BISÛD

- **Germkirina hundirê polê.** **5 xulek**

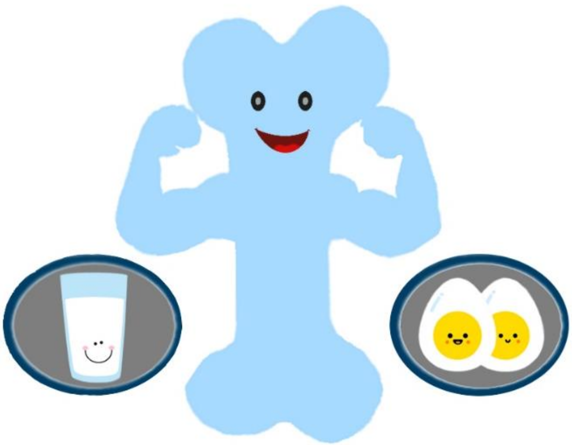
1- Sûdên werzişê: **5 xulek**

Kirina werzişê hestiyên me ji nexwşiyan diparêze, gihanekên me nerm dihêle û wan saxlem dike.



2- Tîmarên baş ji werzişvan re: **5 xulek**

Pêwîst e em tîmarên weke: şîr, hêk û hwd bixwin, ji ber ku hestiyên me saxlem dikin.



3- Tevger û sincên werzişvan: **5 xulek**

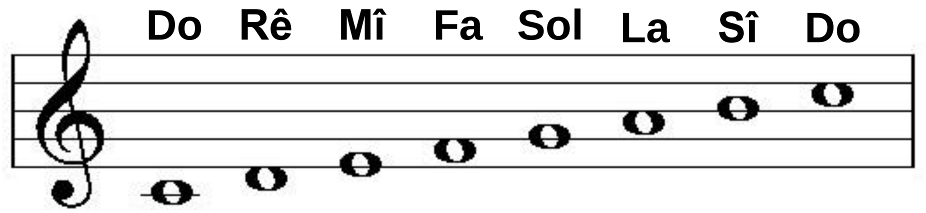
Werzişvan li paqijiya laşê xwe baldar e.

4- Lîstika hundirê polê: **15 xulek**

Lîstika pêlekana mûzîkê.

Şîrove: Navê kilîlên pêlekana mûzîkê li xwendekaran tên kirin, dibe ku navê kilîlekê li zêdeyî xwendekarekî bibe.

Lîstik bi bangkirina mamsote ji navên kilîlên pêlekana mûzîkê re bi rêzê, dest pê dike. Xwendekarên ku navê wan derbas dibe, radibin û li jora serê xwe li çebikan dixin.



WANE 5

RAHÊNAMÊN BEJINZIRAVIYÊ

1- Germkirin: **5 xulek**

Em demeke baş bibezin ji bo laşê me germ bibe.

Berî ku em rahênanên bejinziraviyê pêk bînin, em hin rahênanên vezilandinê çêkin.

10 xulek

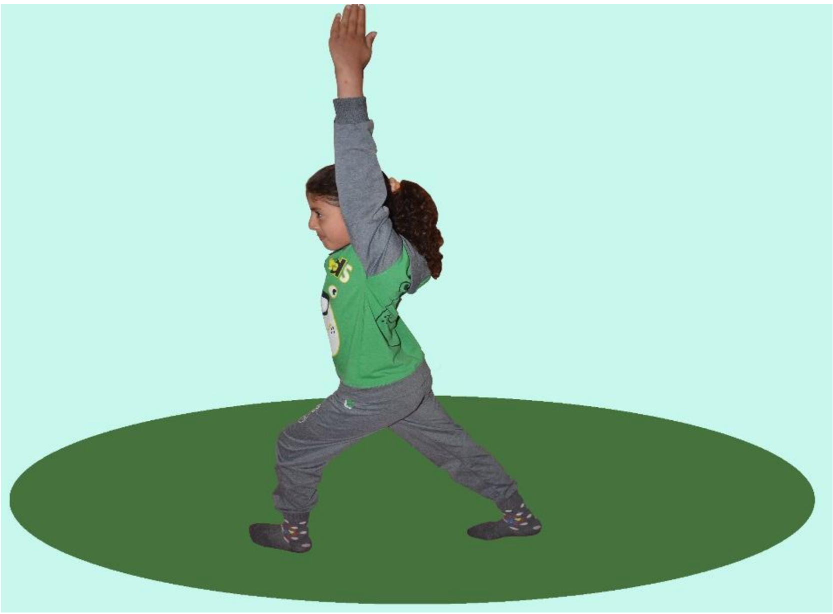
2- Rahênan: 30 xulek

Em li wêneyên li jêr binêrin û mîna wan bikin.

1

2

3



4

BEŞA DUYEM

WANE 1
Rahênanên Tevgerî

WANE 2
Rahênanên Ritmî

WANE 3
Zagonên Lîstikan

WANE 4
Tevgerên Bisûd

WANE 5
Rahênanên Bejinziraviyê

WANE 1

RAHÊNANÊN TEVGERÎ

1- Germkirin bi rêya amûran: 10 xulek

Ka em berî rahênanan, laşê xwe bi mamoste re li ser amûran amade bikin.

Amûr:

1- Bazinên mezin: Çindkirina bi kêlekê ve di nava bazinan de.

2- Darên text: Bi rêzê û ji hev dûr têne danîn û çindkirina bi pêş ve di ser textan re.

3- Kovikên ji hev dûr: Destlêdana kovikan bi tewandina gewde û çokan.

4- Du werîsên rastênhev li ser zemînê: Meş bi pêş de û bi hevsengî di nava werîsan de.

2- Rahênan: 15 xulek

Em mîna rahênanên di wêneyan de bikin.

1- Rahênana dirêjkirina destan bi kêlekan ve.

Rewşa bingehîn | Pêkanîna rahênanê

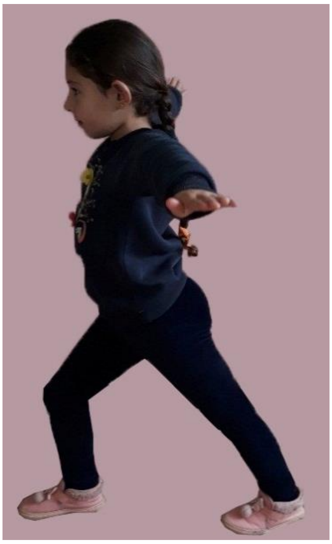
2- Rahênana guhertina zîvirandina gewde bi kêlekê ve.

Rewşa bingehîn | Pêkanîna rahênanê

3- Rahênana guhertina avêtina ling bi pêş de.

Rewşa bingehîn | Pêkanîna rahênanê

4- Rahênana guhertina kişandina gewde bi pêş ve.



Rewşa bingehîn | Pêkanîna rahênanê

3- Pêşbirk: 15 xulek

Pêşbirka veguhestina gogan.

Şîrove: Pimpimokek, bi benekî bi lingê her xwendekarekî ve tê girêdan, piştre xwendekar li lîstigkeheke sînorkirî belav dibin. Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Her xwendekarek hewl dide ku pimpimoka bi lingê wî ve girêdayî, biteqîne.

4- Rahênanên bêhinvedanê: 5 xulek

Meşa bi bêhinkişandinên dirêj.

WANE 2

RAHÊNANÊN RITMÎ

1- Germkirina bi rêya amûran: 5 xulek

Ka em berî rahênanan, laşê xwe bi alîkariya mamoste, li ser amûran amade û germ bikin.

Amûr:

1- Bazinên mezin: Laş di nav wan re tê derbaskirin.

2- Kovikên rastênhev: Xwendekar beza zîkzak di navbera wan re dibeze.

3- Bazinên biçûk: Xwendekar li kêleka wan, bi çindkirina li ser lingekî.

4- Kursiyên ku werîs li wan hatine girêdan: Xwendekar xwe di ser werîs re çind dikin.

2- Rahênan: 20 xulek

Ka em rahênanên ritmî bi rêzê û bi tevgereke berdewam bi mamoste re pêk bînin. Rahênan hemû beşên laş digire nava xwe (stû, dest, noq, ling).

Têbînî: Rahênan li ser ritmên mûzîkê pêk tên.

3- Lîstik: 15 xulek

Lîstika cihgirtina di nava bazinan de.

Şîrove: Bazin li erdê tên danîn an jî bi awayekî girover tên wênekirin. Hejmara bazinan ji hejmara xwendekarên beşdar kêmtir e. Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Xwendekar li dora bazinan digerin. Bi fîkandina mamoste ya duyan re her xwendekarek hewl dide di nava bazinekî de cih bigire. Lîstik wiha berdewam dike.

4- Rahênanên aramkirinê: **5 xulek**

Tevgerên kişandina werîs bi bêhinkişandinên dirêj.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

WANE 3

ZAGONÊN LÎSTIKAN

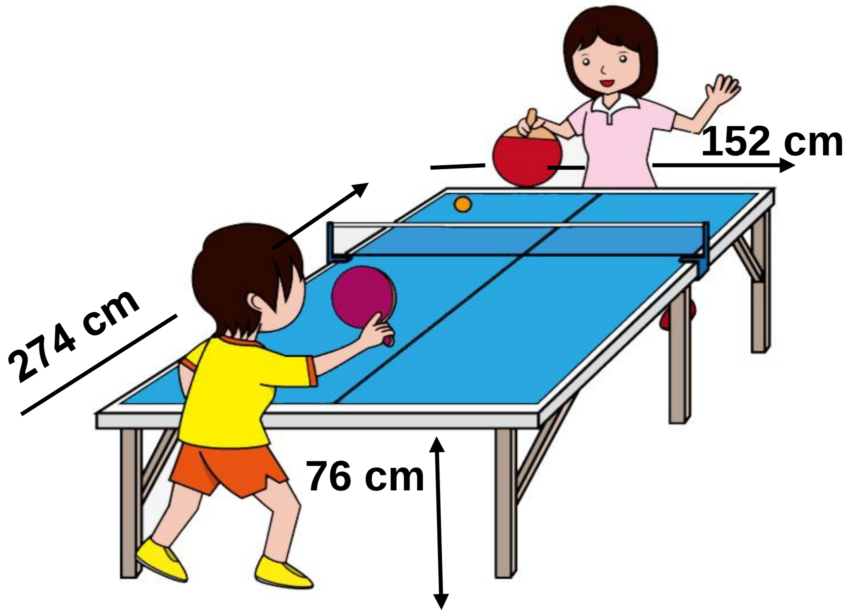
Lîstika goga maseyê (Pîng Pong)

Nasnameya lîstikê: 45 xulek

Lîstikeke tekane ye. Goga lîstikê di navbera du lîstikvanan de li ser maseyê diçe û tê. Tor, maseyê dike du beş.

Lîstikvanê ku gogê li beşa maseyê ya lîstikvanê pêşberî xwe bixe, bêyî ku vegere beşa wî, xalekê bi dest dixe. Lîstik ji heft dasan pêk tê, her dasek ji 11 xalan pêk tê. Lîstikvanê ku çar dasan bi dest bixe, dê bi ser bikeve.

- **Dirêjahiya maseyê: 274 cm ye.**
- **Pehinbûna maseyê: 152 cm ye.**
- **Bilindahiya maseyê ji zemînê: 76 cm ye.**
- **Dirêjahiya torê: 152 cm ye.**
- **Bilindbûna torê ji ser maseyê: 15 cm ye.**



WANE 4

TEVGERÊN BISÛD

Germkirina di hundirê polê de. **5 xulek**

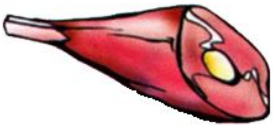
Ji tevgerên hêsan û bilez ên ji bo hemû beşên laş (pê, çok, gewde, dest û stû), pêk tê. Armanca wê çalakkirina laşê xwendekaran û amadekirina derûniya wan ji bo pêngavên waneyê ye.

1- Sûdên werzişê: **5 xulek**

Werzişkirin, laşê me çalak dihêle û masûlkeyên saxlem ava dike.

2- Tîmarên baş ji werzişvan re: 5 xulek

Goşt bi hemû cûreyên xwe, ji bo avakirina masûlkeyên me bi awayekî saxlem tîmareke baş e.



Masî

Mirîşk

Goştê Golik û Berxan

3- Sincên werzişvan: 5 xulek

Werzişvan kesekî xwezaparêz e û rêzgirtinê ji hemû heyînên xwezayî re digire.

4- Lîstika di hundirê polê de: **15 xulek**

Lîstika lebatên pêhesînê:

Şîrove: Mamoste berî lîstikê, lebatên pêhesînê bi bîra xwendekaran tîne.

"Dîtin, bihîstin, bêhinkirin, çêjkirin û destdan"

Lîstik, bi nîşankirina mamoste ji lebatên ku li ser pêhesînê berpirsiyar in: çav, guh, poz, ziman û çerm, dest pê dike. Mamoste bi lez navên pêhesînan dibêje, xwendekar jî ji aliyê xwe ve lebatên xwe yên berpirsiyar nîşan dikin.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

WANE 5

RAHÊNAÊN BEJINZIRAVIYÊ

1- Germkirin: 5 xulek

Em demeke baş bibezin, ji bo ku laşê me germ bibe.

Berî ku em rahênanên bejinziraviyê pêk bînin, em hin rahênanên vezilandinê çêkin. **10 xulek**

2- RAHÊNAN: 35 xulek

Em li wêneyên li jêr binêrin û mîna wan bikin.

1

2

3

4

BEŞA SÊYEM
Wane 1
Rahênanên
Tevgerî
Wane 2
Rahênanên
Ritmî
Wane 3
Zagonên
Lîstikan
Wane 4
Tevgerên
Bisûd
Wane 5
Rahênanên
Bejinziaviyê

WANE 1

RAHÊNANÊN TEVGERÎ

1- Germkirina bi rêya lîstikê: 10 xulek

Lîstika berovajî nîşanê.

Şîrove: Xwendekar bi awayekî serbixwe di hundirê lîstikgeheke bisînor de tên belavkirin. Lîstik bi fîkandina mamoste re û nîşankirina aliyê ku pêwîst e xwendekar berovajî wî tevgerê bikin, dest pê dike. Di nava lîstikê de alî tên guhertin.

2- Rahênan: 20 xulek

Em mîna rahênanên di wêneyên li jêr de bikin.

1- Rahênana dewsîna bi paş de.

Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

2- Rahênana xwarkirina gewde bi pêş ve.

Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

3- Rahênana çindkirina vekirî.

Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

4- Rahênana guhertina bilindkirina çokê bi goşeya tîk.

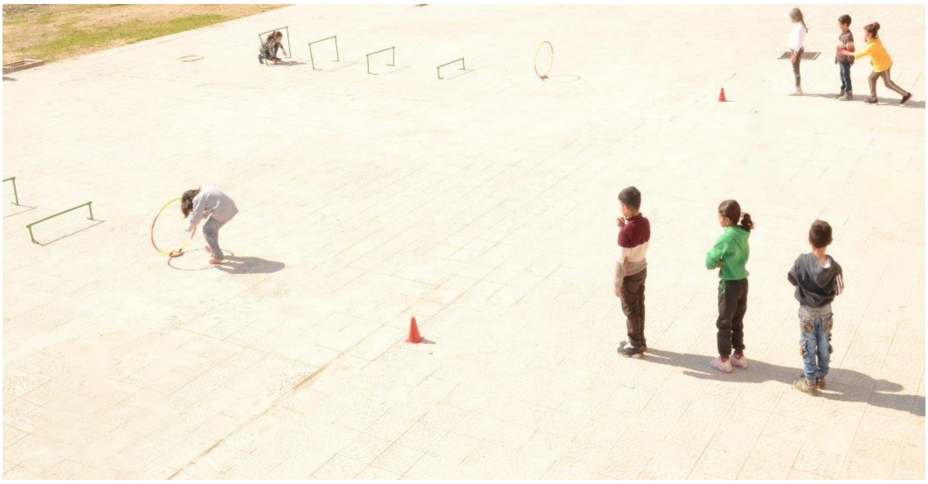
Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

3- Pêşbirk: 15 xulek

Pêşbirka bendên asteng:

Şîrove: Xwendekar li ser du rêzên rastênhev tên belavkirin. Li pêşiya her rêzekê komek ji bend û astengan tên dayîn. Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Xwendekara/ê yekem ji her rêzekê derdikeve û ber bi bend û astengan ve diçe. Pêwîst e li çûn û vegera xwe wan desbas bike, piştre destê xwe bide hevalê pey xwe ku ew jî derdikeve û pêşbirk wiha didome.



4- Rahênanên bêhinvedanê: 5 xulek

Tevgera pêlên deryayê bi bêhinkişandinên dirêj.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

WANE 2

RAHÊNANÊN RITMÎ

1- Germkirina bi rêya amûran: 5 xulek

Ka em berî rahênanan, laşê xwe bi mamoste re li ser amûran amade bikin.

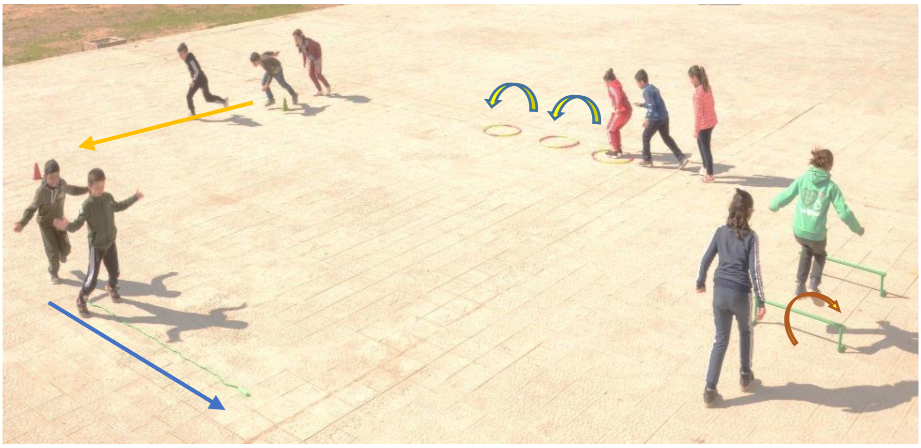
Amûr:

1- Bazinên mezin: Çindikirina bi pêş ve di nava wan de.

2- Du kovikên ji hev dûr: Beza bilez di nava wan de.

3- Werîs li ser zemînê: Çindkirina vekirî bi pêş ve di ser werîs re.

4- Bend: Çindkirina di ser wan re.



2- Rahênan: 20 xulek

Ka em rahênanên ritmî bi rêzê û bi tevgereke berdewam bi mamoste re pêk bînin. Rahênan hemû beşên laş digire nava xwe (stû, dest, noq, ling).

Têbînî: Rahênan li ser ritmên mûzîkê pêk tên.

3- Lîstik: 15 xulek

Lîstika tora nêçîrvan.

Şîrove: Xwendekar di lîstikgeheke sînorkirî de tên belavkirin. Xwendekarek tê nîşankirin û dibe tora nêçîrvan. Lîstik dest pê dike û xwendekara/ê destnîşankirî hewl dide destlêdana xwendekarên di lîstikgehê de bike. Her ku xwendekarek dest lê dikeve, tevlî xwendekara/ê nîşankirî dibe û destê wî digire û bi hev re hewl didin destlêdana xwendekarên din bikin. Pêwîst e xwendekar, dema ku hewldana destlêdanê dikin, destên hev bernedin. Xwendekarên din jî ji wan direvin.

4- Rahênanên aramkirinê: 5 xulek

Tevgera vebûna kulîlkê bi bêhinkişandinên dirêj.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

WANE 3

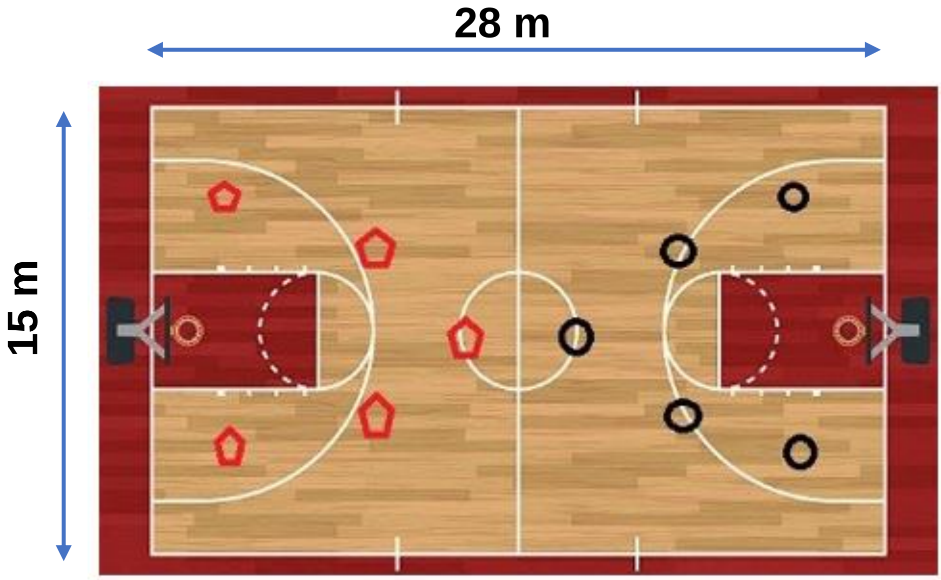
ZAGONÊN LÎSTIKAN

Lîstika goga zembîlê **45 xulek**

Lîstikeke komî ye. Di navbera du tîmên ku bi heman hejmarê ne tê lîstin. Ji her tîmekê re zembîlek heye. Her tîmek hewl dide gogê derbasî zembîla tîma din bike. Gog bi destan tê lîstin (tecandin, derbaskirin).

Lîstik ji çar dasan pêk tê û her dasek ji 10 xulekan pêk tê, di navbera dasa yekê û duyan de 2 xulekên bêhinvedanê hene. Di navbera dasa du û sêyan de 15 xulek hene û di navbera dasên sê û çaran de 2 xulek hene. Tîma ku gelek xalan di zembîla tîma din de bidest bixe, ew bi ser dikeve.

- **Dirêjahiya lîstikgehê:** 28 m ye.
- **Pehinbûna lîstikgehê:** 15 m ye.
- **Hejmara lîstikvanan:** 5 Lîstikvan in.



WANE 4

TEVGERÊN BISÛD

Germkirina hundirê polê. **5 xulek**

1- Sûdên werzişê: 5 xulek

Werzişkirin, dilê me çalak dike û dihêle dilê me xwîna paqij bi awayekî pabend li ser hemû beşên laşê me belav bike.

2- Tîmarên baş ji werzişvanan re: 5 xulek

Em bi xwarina tîmarên mîna sebze û mêweyan bergiriya laşê xwe ji mikrobên ku nexwşiyan çêdikin, xurt dikin.

3- Sincên werzişvan: 5 xulek

Werzişkirin hezkirina me ji hevalên me re zêde dike û têkiliyên me yên civakî xurt dike.

4- Lîstik: **15 xulek**

Lîstika mîmandinê:

Şîrove: Xwendekar di hundirê polê de li ser du rêzên rastênhev tên belavkirin. Mamoste ji xwendekara/ê yekem a/ê her rêzekê dixwaze ku bê deng bi roleke destnîşankirî rabe weke: şûştina destan, şehkirina porê, şuştina diranan, şiyarbûna ji xewê û hwd. Lîstik bi nîşankirina mamoste re dest pê dike. Xwendekara/ê yekem ji xwendekara/ê pey xwe re bi rola destnîşankirî radibe, heya ku xwendekara/ê duyem tê bigihêje bê mebesta wî çi ye, piştre xwendekara/ê duyem jî ji yê pey xwe re bi rola destnîşankirî radibe û pêk tîne. Lîstik bi vî awayî heya dawiya rêzê berdewam dike.

WANE 5

RAHÊNAMÊN BEJINZIRAVIYÊ

1- Germkirin: 5 xulek

Em demeke baş bibezin ji bo laşê me germ bibe.

Berî ku em rahênanên bejinziraviyê pêk bînin, em hin rahênanên vezilandinê çêkin. **10 xulek**

2- Rahênan: 30 xulek

Em li wêneyên li jêr binêrin û mîna wan bikin.

1

2

3

4

Wane 1
Rahênanên Tevgerî
Wane 2
Rahênanên
Ritmî
BEŞA ÇAREM
Wane 5
Rahênanên Bejinziraviyê
Wane 3
Zagonên
Lîstikan
Wane 4
Tevgerên
Bisûd

WANE 1

RAHÊNANÊN TEVGERÎ

1- Germkirin bi rêya amûran: 10 xulek

Ka em berî rahênanan, laşê xwe bi mamoste re li ser amûran amade bikin.

Amûr:

1- Bazinên mezin: Di ser laş re ji jêr ber bi jor ve tên derbaskirin.

2- Kovik: Bezîna bi kêlekê û destlêdana kovikan.

3- Werîsê li ser zemînê: Meşa bihevsengî li kêleka werîs.

4- Bend: Xwendekar xwe di ser ên nizim re çind dikin û laşê xwe di binê yên bilind re derbas dikin.

2- Rahênan: **15 xulek**

Em mîna rahênanên di wêneyan de bikin.

1- Rahênana hevbirîna destan li pêş.

Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

2- Rahênana guhertina destlêdana dest ji lingê berovajî re.

Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

3- Rahênana guhertina palkirina ling bi paş ve.

Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

4- Rahênana guhertina dirêjkirina ling bi kêlekê ve.

Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

3- Pêşbirk: 15 xulek

pêşbirka lastîkê.

Şîrove: Xwendekar li ser du rêzên rastênhev tên belavkirin, xêza destpêkrinê ji bo her du rêzan tê destnîşankirin. Bi dûrbûneke guncaw li pêşiya her rêzekê kovikek tê danîn. Li ser her du lingên xwendekara/ê yekemîn a/ê her rêzekê lastîkek tê danîn. Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Xwendekara/ê ku derdikeve li ser lastîka xwe, pabend e ku ji lingên wî nekeve û ber bi kovikê ve diçe, lê dizîvire û vedigere ji bo ku lastîkê bide xwendekara/ê pey xwe. Lîstik wiha berdewam dike. Rêza ku xwendekarên wê zû bi dawî bikin, tên pîrozkirin.

4- Rahênanên bêhinvedanê: 5 xulek

Tevgera firandinê bi bêhinkişandinên dirêj.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

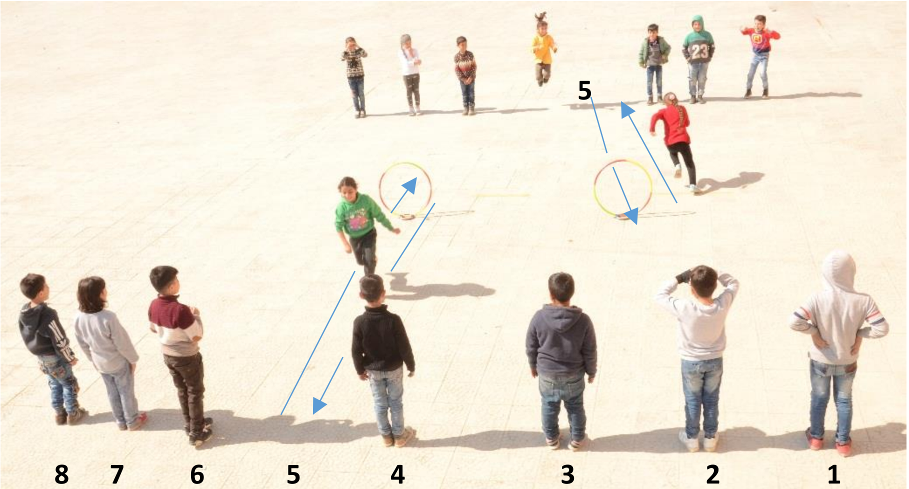
WANE 2

RAHÊNANÊN RITMÎ

1- Germkirina bi rêya lîstikê: 5 xulek

Lîstika hejmaran:

Şîrove: Xwendekar li ser du rêzên beranberî hev tên belavkirin. Di nîvê pîvana di navbera her du rêzan de, du bazin tên danîn û xwendekarên her rêzekê bi hejmaran tên binavkirin. Lîstik bi bangkirina mamoste ji hejmarekê re dest pê dike. Xwendekarên ji her du rêzên ku bi hejmara bangkirî hatine binavkirin ber bi bazinê nîvê ve dibezin, laşê xwe tê re derbas dikin û vedigerin cihê xwe. Lîstik wiha berdewam dike.



2- Rahênan: 20 xulek

Ka em rahênanên ritmî bi awayê durêzî hev û bi tevgereke berdewam bi mamoste re pêk bînin. Rahênan hemû beşên laş digire nava xwe (stû, dest, noq, ling).

Têbînî: Rahênan li ser ritmên mûzîkê pêk tên.

3- Lîstik: 15 xulek

Lîstika desmalê.

Şîrove: Xwendekar li ser girovereke mezin tên belavkirin û xwendekara/ê ku desmalê hilgire, tê nîşankirin. Piştî lîstik dest pê bike xwendekara/ê ku desmal hilgirtiye li pey xwendekaran dimeşe û stranan dibêje, piştre desmalê diavêje paş xwendekarekî rûniştî. Xwendekara/ê rûniştî radibe û li pey wî dibeze û hewl dide ku destlêdana wî bike berî ku li cihê wî yê vala rûne.

4- Rahênanên aramkirinê: 5 xulek

Tevgera vebûna gulê bi bêhinkişandinên dirêj.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

WANE 3

ZAGONÊN LÎSTIKAN

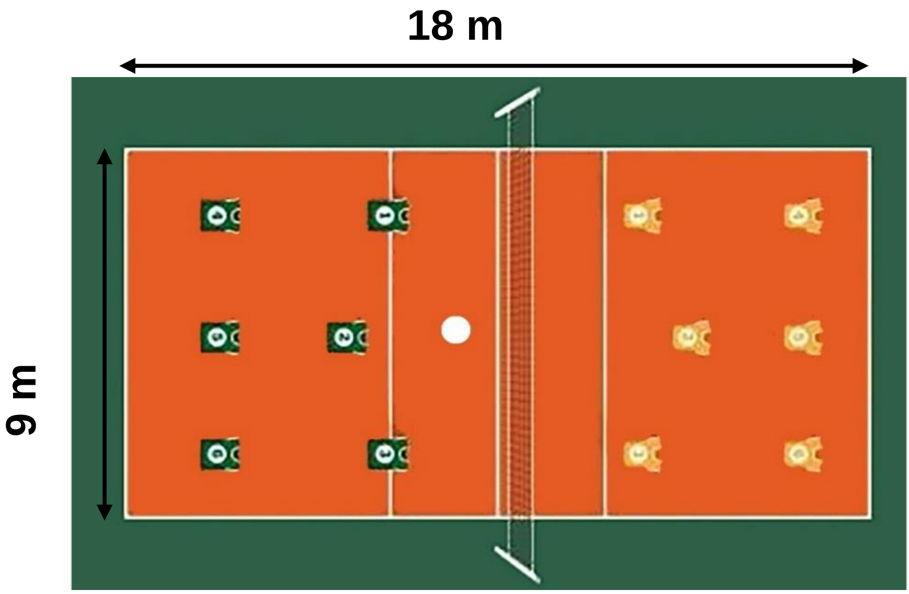
Lîstika goga firok

Nasnameya lîstikê: 45 xulek

Ev lîstik komî ye û di navbera du tîmên ku bi heman hejmarê ne, tê lîstin. Toreke ku ji zemînê bilind e, lîstikgehê di navbera wan de dike du beş. Tîma ku gogê di ser torê re derbasî beşa tîma din bike û gog ser erda wê tîmê bikeve, xalekê bi dest dixe.

Lîstik ji pênc dasan pêk tê. Tîma ku sê dasan bi dest dixe, bi ser dikeve. Her dasek ji 25 xulekan pêk tê, ji bilî dasa pêncan ku ji 15 xulekan pêk tê.

- **Dirêjahiya lîstikgehê:** 18 m ye.
- **Pehinahiya lîstikgehê:** 9 m ye.
- **Hejmara lîstikvanan:** 6 Lîstikvan in.



WANE 4

TEVGERÊN BISÛD

Germkirina di hundirê pole de: 5 xulek

1- Sûdên werzişê: 5 xulek

Werzişkirin mirov jîr dike û mejî û bîrgeheke saxlem li cem wî ava dike.

2- Tîmarên baş ji werzişvanan re: 5 xulek

Tev li werzişkirinê pêwîst e em bi gûz û fisteqan tîmar bibin, ji ber ku karînên mejî û hişmendiyê zêde dikin.

3- Sincên werzişvan: **5 xulek**

Werzişvan ji dibistana xwe hez dike û giringiyê dide xwendin û perwerdeya xwe.

4- Lîstik: 15 xulek

Lîstika gihaştina rengê dawî:

Şîrove: Reng li ser depê bi rêzê tên şîrêzkirin. Xwendekar li ser du rêzan tên belavkirin, her rêzek li aliyekî depê radiweste. Lîstik bi nîşankirina mamoste dest pê dike. Xwendekara/ê yekem ji her rêzekê hewl dide navê rengan bibêje û xwe bighîne rengê dawî li aliyê din. Dema ew û xwendekareke/î ji rêza din dikevin rûyên hev bi lîstika: kevir, kaxez û cawbirê dilîzin. Xwendekara/ê ku bi ser dikeve binavkirina rengan dewam dike, yê ku bi bin ketiye ji lîstikê derdikeve.

WANE 5

RAHÊNAÊN BEJINZIRAVIYÊ

1- Germkirin: **5 xulek**

Em demeke baş bibezin ji bo laşê me germ bibe.

Berî ku em rahênanên bejinziraviyê pêk bînin, em hin rahênanên vezilandinê çêkin. **10 xulek**

2- Rahênan: **30 xulek**

Em li wêneyên li jêr binêrin û mîna wan bikin.

1

2

3

4

BEŞA PÊNCEMÎN

WANE 1

RAHÊNANÊN TEVGERÎ

1- Germkirin: 10 xulek

Em berî rahênanan, laşê xwe amade bikin.

2- Rahênan: 15 xulek

Em mîna rahênanên di wêneyan de bikin.

1- Rahênana bilindkirina her du destan li jor.

Rewşa bingehîn

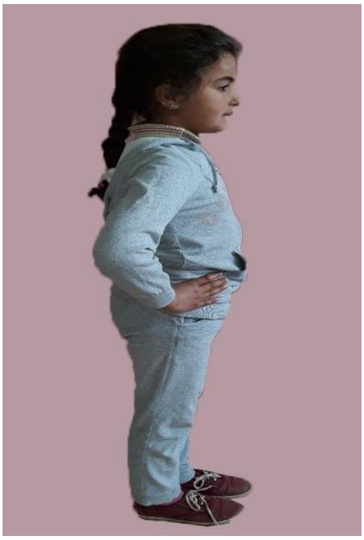
Pêkanîna rahênanê

2- Rahênana gerandina gewde.

Rewşa bingehîn

Pêkanîna rahênanê

3- Rahênana guhertina bilindkirina çokê bi goşeya tîk.



Rewşa bingehîn	Pêkanîna rahênan

4- Rahênana terazûya bi pêş ve.

3- Pêşbirk: 15 xulek

Pêşbirka avêtina gogê li nava zembîlê:

Şîrove: Xwendekar li ser du rêzên rastênhev tên belavkirin. Li pêşiya her rêzekê zembîlek tê danîn. Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Xwendekara/ê yekem ji her rêzekê hewl dide ji pîvaneke guncaw gogê derbasî zembîla pêşberî xwe bike. Lîstik wiha berdewam dike.

4- Rahênanên bêhinvedanê: 5 xulek

Tevgera pêlên deryayê bi bêhinkişandinên dirêj.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

WANE 2

RAHÊNANÊN RITMÎ

1- Germkirin: 5 xulek

Ka em laşê xwe amade bikin.

2- Rahênan: 20 xulek

Ka em rahênanên ritmî bi awayê durêzî û bi tevgereke berdewam bi mamoste re pêk bînin. Rahênan hemû beşên laş digire nava xwe (stû, dest, noq, ling).

Têbînî: Rahênan li ser ritmên mûzîkê pêk tên.

3- Lîstik: 15 xulek

Lîstika pimpimokan.

Şîrove: Xwendekar li ser lîstikgeheke bi sînor tên belavkirin. Her xwendekarek pimpimoka xwe di destên xwe de digire. Lîstik bi fîkandina mamoste re dest pê dike. Xwendekar pimpimokên xwe bi jor ve bilind dikin û hewl didin ku pimpimok li jor bimîne û negihêje erdê. Pêwîst e xwendekar li hevalên xwe yên din nekeve.

4- Rahênanên aramkirinê: 5 xulek

Rawestandina li ser şehê tiliyan û bilindkirina destan bi bêhinkişandinên dirêj.

Çalakiya bidawîkirina waneyê

WANE 3

ZAGONÊN LÎSTIKAN

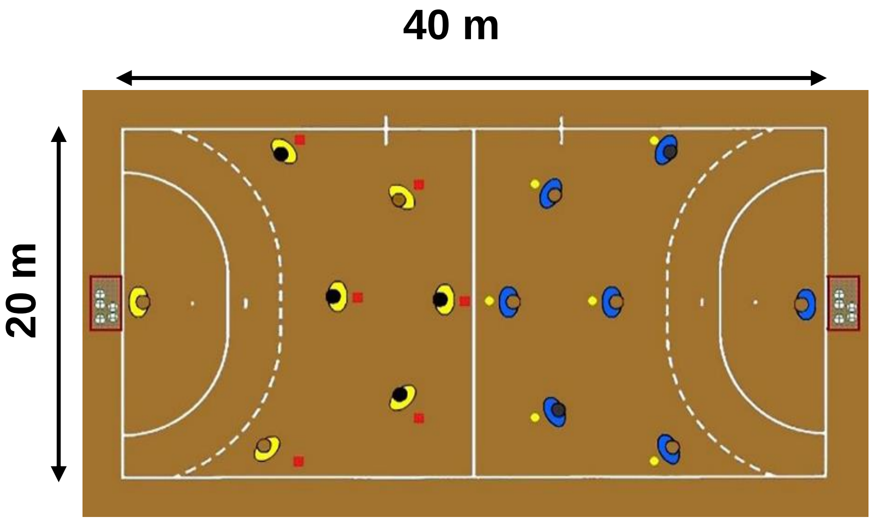
Lîstika goga destan

Nasnameya lîstikê: **45 xulek**

Lîstikeke komî ye. Di navbera du tîmên ku bi heman hejmarê ne, tê lîstin. Her tîmek golekî wê heye. Gog bi destan tê lîstin **(tecandin û derbaskirin)** her tîmek hewl dide gogê derbasî golê tîma din bike.

Lîstik ji du dasan pêk tê û her dasek ji 30 xulekî pêk tê. Di navbera her du dasan de 15 xulekên bêhinvedanê hene. Tîma ku gelek gogan derbasî golê tîma din bike, ew bi ser dikeve.

- **Dirêjahiya lîstikgehê:** 40 m ye.
- **Pehinahiya lîstikgehê:** 20 m ye**.**
- **Hejmara lîstikvanan:** Tev golar 7 lîstikvan in.



WANE 4

TEVGERÊN BISÛD

Germkirina hundirê polê. **5 xulek**

1- Sûdên werzişê: 5 xulek

Werzişkirin derûniya me baş dike û dihêle ku em ji xwe bawer bin.

2- Tîmarên baş ji werzişvanan re: 5 xulek

Rojane vexwarina avê bi awayeki zêde, rewşa me ya laşî û derûnî pir baş dike.

Têbînî: Di dema lîstinê de û piştre bi demeke kurt avê gelekî venexwin.

3- Sincên werzişvan: 5 xulek

Dema ku em werzişê dikin an bi lîstikekê dilîzin, pêwîst e em li cihê lîstikê xwedî derkevin û bi hevalên xwe re alîkar bin.

4- Lîstik: **15 xulek**

Lîstika sazkirina hevokê:

Şîrove: Xwendekar li ser du komikan tên belavkirin. Ji her komekê xwendekarek derdikeve da ku gotinên hevokeke destnîşankirî berhev bike û hevokê saz bike. Gotinên hevokê li ser parçeyên kaxezan hatine nîvisandin û bi awayekî belavkirî li ser maseyê hatine danîn. Lîstik bi nîşana mamoste re dest pê dike.

WANE 5

RAHÊNAÊN BEJINZIRAVIYÊ

1- Germkirin: **5 xulek**

Em demeke baş bibezin ji bo ku laşê me germ bibe.

Berî ku em rahênanên bejinziraviyê pêk bînin em hin rahênanên vezilandinê çêkin. **10 xulek**

2- Rahênan: **30 xulek**

Em li wêneyên li jêr binêrin û mîna wan bikin.

1

2

3

4

Belavkirina Waneyan Li Ser Sala Xwendinê

Heftî / Meh	Heftiya Yekem	Heftiya Duyem	Heftiya Sêyem	Heftiya Çarem
Rezber			Rahênanên Tevgerî	Rahênanên Ritmî
Cotmeh	Zagonên Lîstikan	Tevgerên Bisûd	Rahênanên Bejinziraviyê	Rahênanên Tevgerî
Mijdar	Rahênanên Ritmî	Zagonên Lîstikan	Tevgerên Bisûd	Rahênanên Bejinziraviyê
Berfanbar	Rahênanên Tevgerî	Rahênanên Ritmî	Zagonên Lîstikan	Tevgerên Bisûd
Rêbendan	Çêkirina Pêşbirkan di Navbera Xwendekaran de	Lêveger	Bêhinvedan	Bêhinvedan
Reşemeh	Rahênanên Bejinziraviyê	Rahênanên Tevgerî	Rahênanên Ritmî	Zagonên Lîstikan
Avdar	Tevgerên Bisûd	Rahênanên Bejinziraviyê	Rahênanên Tevgerî	Rahênanên Ritmî
Cotan	Zagonên Lîstikan	Tevgerên Bisûd	Rahênanên Bejinziraviyê	Çêkirina Pêşbirkan di Navbera Xwendekaran de
Gulan	Lêveger	Lêveger		